

家庭按摩保健丛书

足部按摩治百病

卢先 徐超等



中国中医药出版社

1.1

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩/卢先等编著. - 北京:中国中医药出版社,
1998.7

(家庭按摩保健丛书)

ISBN 7-80089-292-1

I. 足… II. 卢… III. 按摩疗法(中医)-足

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16255 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553

邮 码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092毫米 32开

字 数:500千字

印 张:27.8

版 次:1998年7月第1版

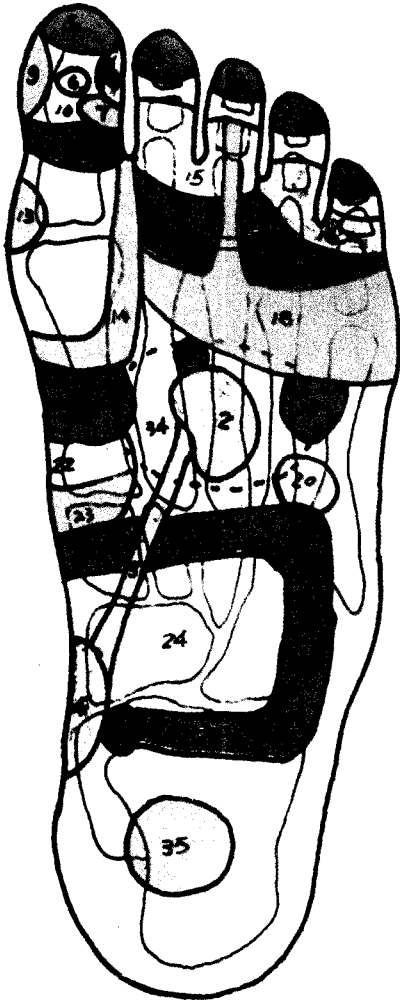
印 次:1998年7月第1次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80089-292-1/R·293

总定价:47.20元(套)

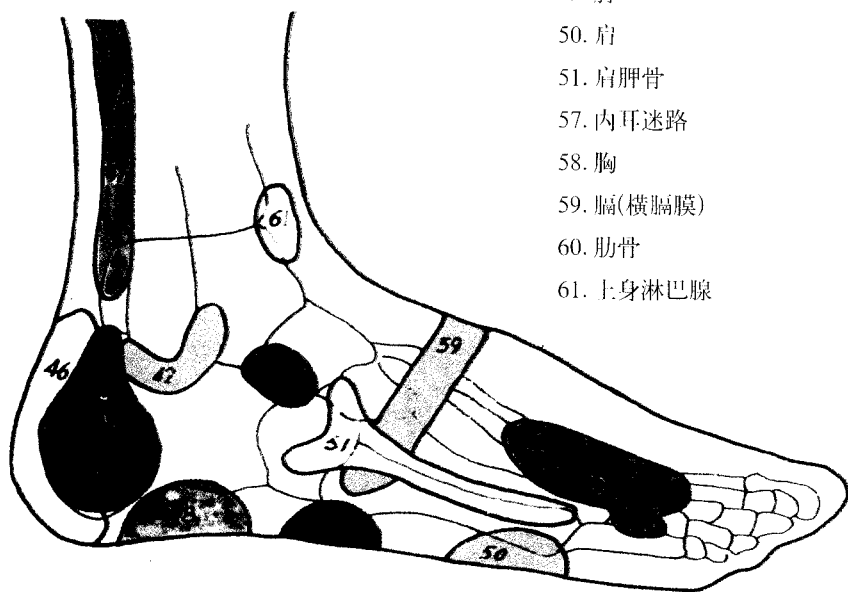
左 脚



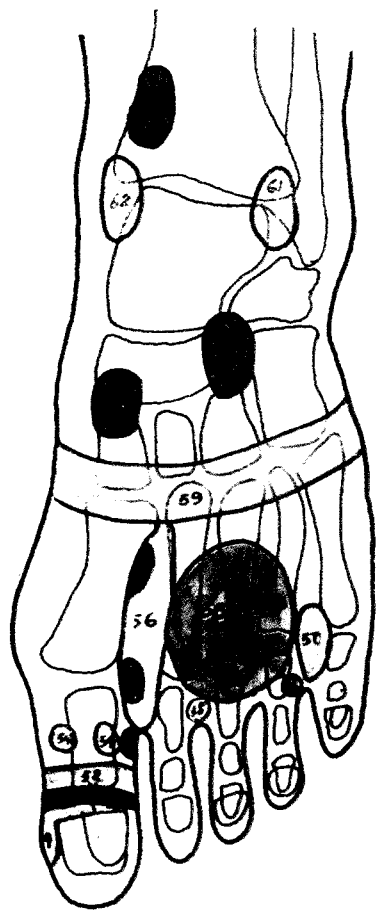
1. 肾上腺
2. 肾
3. 输尿管
4. 膀胱
5. 额窦(右侧)
6. 垂体
7. 小脑及脑干(右侧)
8. 三叉神经(右侧)
9. 鼻(右侧)
10. 头部大脑(右半部)
11. 颈项(右侧)
13. 甲状旁腺
14. 甲状腺
15. 眼(右侧)
16. 耳(右侧)
17. 斜方肌
18. 肺及支气管
19. 心
20. 脾
21. 胃
22. 胰
23. 十二指肠
24. 小肠
25. 横结肠
26. 降结肠
27. 乙状结肠及直肠
28. 肛门
34. 腹腔神经丛
35. 生殖腺

脚 外 侧

- 35. 生殖腺
- 42. 髋关节
- 46. 尾骨外侧
- 47. 下腹部
- 48. 膝
- 49. 肘
- 50. 肩
- 51. 肩胛骨
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺



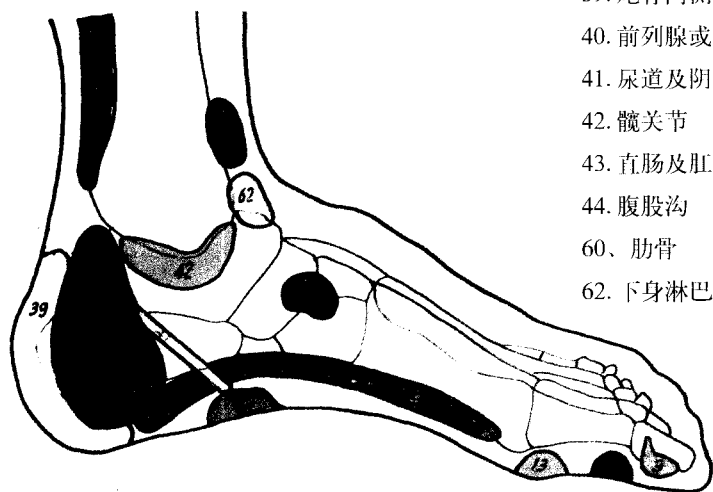
脚 背



- 9. 鼻
- 11. 颈项
- 15. 眼
- 16. 耳
- 44. 腹股沟
- 52. 上颌
- 53. 下颌
- 54. 扁桃腺
- 55. 喉与气管及食管
- 56. 胸部淋巴腺
- 57. 内耳迷路
- 58. 胸
- 59. 膈(横膈膜)
- 60. 肋骨
- 61. 上身淋巴腺
- 62. 下身淋巴腺

脚 内 侧

- 4. 膀胱
- 9. 鼻
- 12. 颈椎
- 13. 甲状旁腺
- 36. 胸椎
- 37. 腰椎
- 38. 骶骨
- 39. 尾骨内侧
- 40. 前列腺或子宫
- 41. 尿道及阴道
- 42. 髋关节
- 43. 直肠及肛门
- 44. 腹股沟
- 60. 肋骨
- 62. 下身淋巴腺

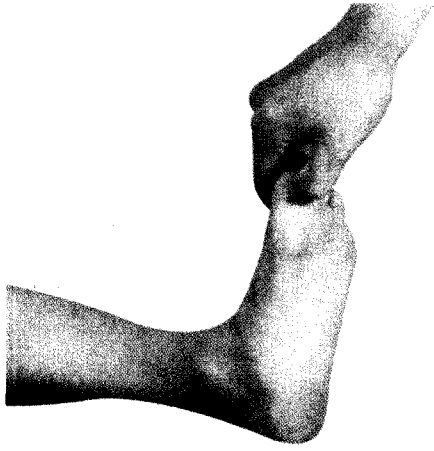




胸
按摩胸反射区治乳腺、食道疾患。



膈
按摩膈反射区治呕吐、恶心、打呃等。



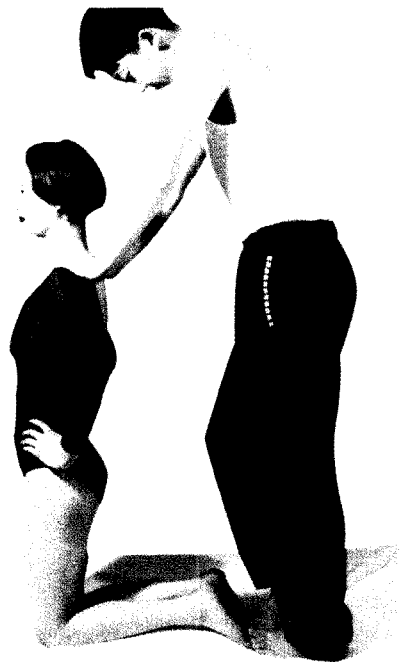
颈项

按摩颈项反射区主治颈部疼痛、高血压。

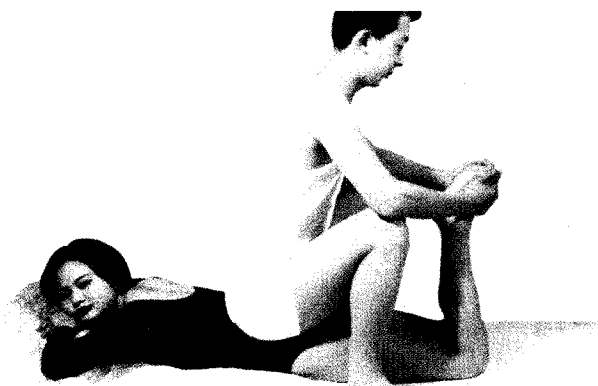


扁桃体

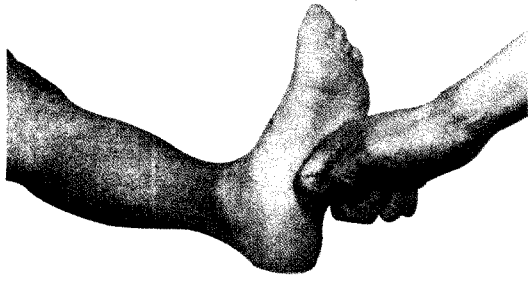
按摩扁桃体主治上呼吸道感染。



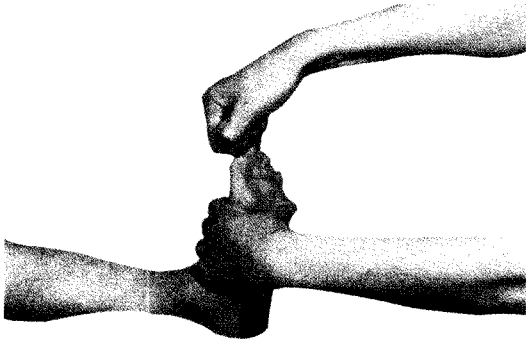
搓摩双侧肩颈部
治疗颈项酸痛



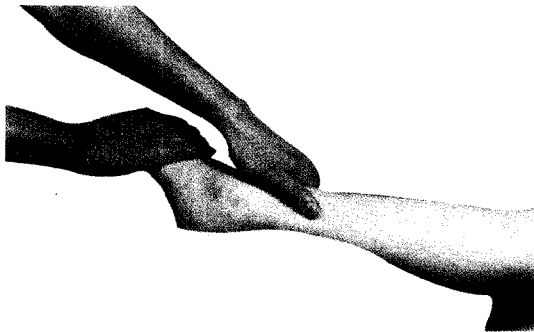
双踝背屈解除踝关节疲劳，酸痛等症。



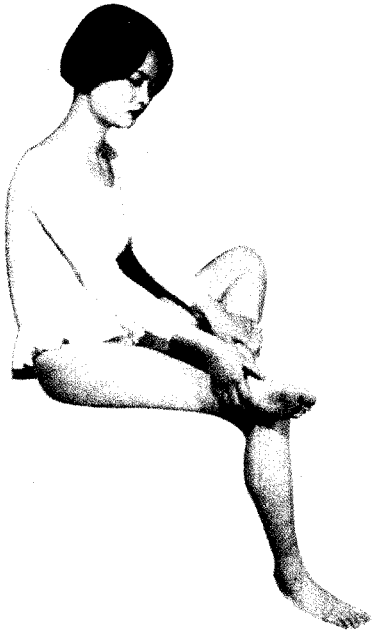
横结肠
按摩横结肠
反射区主治腹
泻、腹痛。



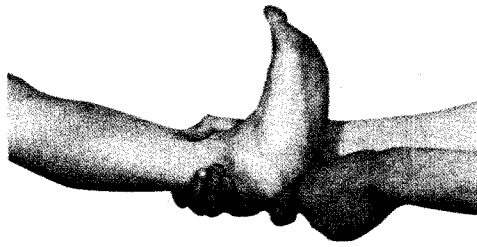
甲状旁腺
按摩甲状旁
腺反射区主治白
内障、抽筋等。



直肠及肛门
按摩直肠及
肛门反射区主治
痔疮、便秘。



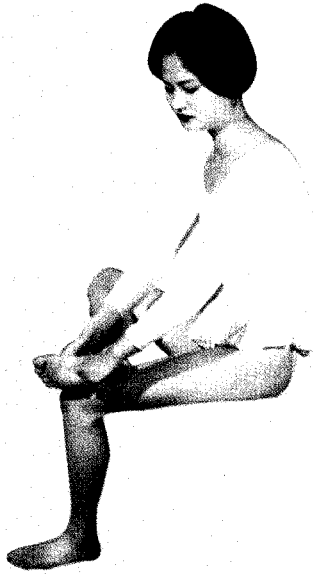
腰椎
按摩腰椎反射区治疗腰背酸痛。



尾骨内侧
按摩尾骨内侧治疗坐骨神经痛。

小肠

按摩小肠反射区主治腹痛、腹泻。



上颌

按摩上颌反射区主治牙痛、打鼾等。

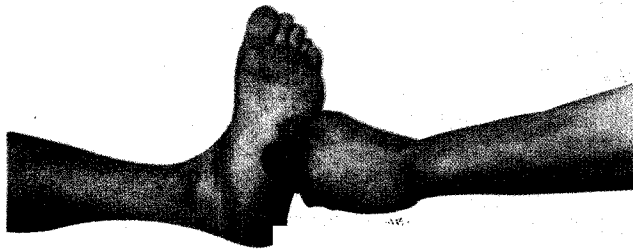


胸

按摩胸反射区治疗乳腺炎、乳腺增生。



肘
按摩肘反射区主治肘部酸痛。



输尿管
按摩输尿管反射区主治排尿困难，泌尿系感染。

前 言

随着生活水平的提高,人们的健康意识增强了。可是求医费时费精力,有时还不能达到预想的效果,令人失望不已。

与其求人,不如自力,其实每个人都可以做自己最好的医生,做亲朋好友最好的保健师,当您读过这套书,您便立刻会自信起来。这套书,便是教您通过手、头、躯干、足人体的四大组成部分来诊病、治病和保健。

本书用简单易懂的语言,介绍诊断、治疗疾病的基本知识和方法。您可以通过诊断篇初步了解各部位特点以及诊断疾病的一些简单知识,在治疗篇中,你首先可以很快掌握几种按摩的操作方法,然后便可按具体病症指导,对内科、外科、儿科及五官科的一些常见病、多发病进行按摩的治疗。

性功能障碍令人羞于启齿,信心全无,求医更令人望而却步,本套书特辟专章专节,言简意明介绍性功能障碍知识,并指导恢复性功能,使您从此扬起爱的风帆。保健篇中,开辟了延年益寿康复中心,欢迎老年朋友在康复中心了解一些老年多发病的基本知识,掌握一些保健延年方法。爱美的朋友会在我们的健美俱乐部,了解健美新概念,让精神振作起来,最后在生活篇中,我们还会向您细致讲解各部位的保养。

任何读罢此书的人,都会发出这样的惊叹:我们的生命不能没有健康,而健康居然能轻而易举地来自自我按摩——这就是家庭保健按摩的独特作用!最宝贵的防病治病机会,握在您的手中!

足底按摩治百病

第一编 诊断篇

第一章 从足底看全身疾病	(3)
一、足底按摩,诊病治病,功效非凡	(3)
二、足穴可预报全身疾病	(6)
三、望脚趾诊疾技法	(7)
四、望脚底板能看出什么来	(8)
五、望脚背,能看出什么来	(9)
六、望足部经络能看出什么来	(9)
七、有病没病,摸脚即知	(10)
第二章 按摩前应做的准备	(14)
一、足底按摩的体位	(14)
二、足底按摩所需器械	(15)
三、足底按摩以多长时间为宜	(15)
四、足底按摩应如何操作	(16)
五、足底按摩应注意哪些问题	(16)
六、足底按摩的适应症和禁忌症	(17)
七、应如何选取足穴来治疗疾病	(18)
八、足底按摩主要有哪几种手法	(19)

第二编 治疗篇

第一章 足疗常用穴位	(24)
一、足底按摩的常用穴位有哪些	(24)
二、足穴有什么规律可循吗	(73)
第二章 足疗常用技法	(75)
一、足穴压迫法	(75)
二、足部外敷疗法	(85)
三、足浴疗法	(88)
四、医疗步行健身法	(90)
五、足部刺激疗法	(91)
六、顿足疗法	(92)
第三章 足疗的治病实例	(93)
一、按足底治高血压	(93)
二、低血压的足底按摩	(95)
三、足底按摩也可治疗心悸吗	(96)
四、如何采用足底按摩治疗心绞痛	(98)
五、中风的足底按摩	(100)
六、令人痛苦不堪的神经衰弱	(101)
七、治疗失眠方法多	(102)
八、头痛的足底按摩法	(104)
九、头晕眼花按摩法	(105)
十、足底按摩可治疗感冒	(107)
十一、伤风鼻塞按摩法	(108)
十二、哮喘的足底按摩	(109)
十三、按摩足底可治疗肺结核	(111)
十四、按摩脚丫可治疗食欲不振	(112)

十五、消化不良应如何治疗	(113)
十六、足底按摩治腹泻	(115)
十七、如何解除便秘的痛苦	(116)
十八、老打嗝所提示的病症	(118)
十九、足底按摩治胃病效果好	(120)
二十、肚子疼的足底按摩法	(123)
二十一、得了胃癌,真就没治了吗.....	(124)
二十二、揉脚治痔疮,安全又快速.....	(127)
二十三、小便淋漓刺痛怎么办	(128)
二十四、水肿病人的足底按摩法	(129)
二十五、糖尿病应如何治疗	(131)
二十六、外出晕车怎么办	(132)
二十七、肿瘤的足底按摩康复法	(133)
二十八、快速简捷的止痛按摩法	(135)
二十九、按足底治好冻结肩	(135)
三十、肩背酸痛怎么办	(136)
三十一、腰酸腿软的足底按摩技法	(137)
三十二、“老花眼”的足底按摩法	(139)
三十三、眼睛疲劳怎么办	(140)
三十四、足底按摩能矫正近视眼吗	(141)
三十五、怎样治疗口角生疮	(144)
三十六、牙疼按摩法	(145)
三十七、令人尴尬的口臭	(147)
第四章 性保健足疗法	(149)
一、阳事不举的足底按摩法	(149)
二、早泄足底按摩疗效好	(153)